ॐ

యజ్ఞోపవీతధారణమ్

ఆచమనమ్

(చిటికెనవ్రేలును విడిగాయుంచి కుడిచేతి బొటనవ్రేలి కొనను మధ్యవ్రేలి మధ్యగంటును తాకించి, చేతిని గోకర్ణాకృతి చేసి, శనగపప్పుబద్ద మునుగునంత నీరు వేసుకొని శబ్దముచేయకుండ త్రాగవలెను. స్వాహా చెప్పినపుడు ఉద్ధరిణితో ఆచమనపాత్రలోని నీళ్ళు పుచ్చుకునేది.)

కేశవాయ స్వాహా । నారాయణాయ స్వాహా । మాధవాయ స్వాహా ।

గోవిన్దాయ నమః । (కుడి అఱచేతిని నీటితో కడిగేది)

విష్ణవే నమః । (ఎడమ అఱచేతిని నీటితో కడిగేది)

మధుసూదనాయ నమః । (పైపెదవిని తాకేది)

త్రివిక్రమాయ నమః । (క్రింది పెదవిని తాకేది)

వామనాయ నమః । (కుడి చెంపను తాకేది)

శ్రీధరాయ నమః । (ఎడమ చెంపను తాకేది. అగ్నిస్థానము)

హృషీకేశాయ నమః । (చేతులను కడిగేది)

పద్మనాభాయ నమః । (పాదములను తాకేది)

దామోదరాయ నమః । (శిరస్సు మధ్యభాగమును మధ్యవ్రేలితో తాకేది. పరమాత్మస్థానము)

సంకర్షణాయ నమః । (నాసికాగ్రమును తాకేది)

వాసుదేవాయ నమః । (నాసిక కుడిభాగమును చూపుడు, బొటన వ్రేళ్లతో తాకేది)

ప్రద్యుమ్నాయ నమః । (నాసిక ఎడమభాగమును చూపుడు, బొటన వ్రేళ్లతో తాకేది. వాయుస్థానము)

అనిరుద్ధాయ నమః । (కుడి నేత్రమును చూపుడు, మధ్యవ్రేళ్లతో తాకేది)

పురుషోత్తమాయ నమః । (ఎడమ నేత్రమును చూపుడు, మధ్యవ్రేళ్లతో తాకేది. సూర్యస్థానము)

అధోక్షజాయ నమః । (కుడి చెవిని చూపుడు, ఉంగరపువ్రేళ్లతో తాకేది)

నారసింహాయ నమః । (ఎడమ చెవిని చూపుడు, ఉంగరపువ్రేళ్లతో తాకేది. ఇన్ద్రస్థానము)

అచ్యుతాయ నమః । (నాభిని చూపుడు, చిటికెనవ్రేళ్ళతో తాకేది. నారాయణస్థానము)

జనార్దనాయ నమః । (హృదయమును అఱచేతితో తాకేది. నారాయణస్థానము)

ఉపేన్ద్రాయ నమః । (శిరస్సును చేతితో తాకేది)

హరయే నమః । (కుడి భుజమును అన్నివ్రేళ్ళతో తాకేది)

శ్రీకృష్ణాయ నమః । (ఎడమ భుజమును అన్నివ్రేళ్ళతో తాకేది. ప్రజాపతిస్థానము)

(ఆయాశరీరభాగములను తాకినపుడు దేవతలక్కడ ఉండునట్లు మనస్సులో ఊహించుకొనవలెను.)

(రెండవ పర్యాయము ఆచమనము చేయవలెను.)

ఆచమనమ్

ప్రాణాయామః

(ప్రతిచోటనూ ఋషియని చెప్పునపుడు శిరస్సునూ, దేవతయని చెప్పునపుడు హృదయమునూ మఱియు ఛందస్సని చెప్పునపుడు ముఖమునూ తాకవలెను.)

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః । పరమాత్మా దేవతా । దైవీ గాయత్రీ ఛన్దః । ప్రాణాయామే వినియోగః ॥

(ప్రాణాయామ ప్రక్రియ రేచక, పూరక మఱియు కుంభక మని మూడుభాగములు. ఉంగరపు మఱియు చిటికెన వ్రేళ్లతో ఎడమ నాసికను, బొటవ్రేలును కుడి నాసికను నొక్కిపట్టుకొని ఆ అక్షరమును పదహారు మార్లు ఉచ్చరించుటకు పట్టు కాలమును ఒక కాల ప్రమాణముగా చేసికొని ఎడమ నాసికారంధ్రమునుంచి వాయువును రెండు కాలప్రమాణములలో పీల్చవలయును. దీనిని పూరకమనియందురు. తఱువాత మూడుకాలప్రమాణములపాటూ శ్వాసను బంధింపవలెను. దీనిని కుంభకమనియందురు. క్రింది విధముగా గాయత్రీ మంత్రమును మూడుమార్లు స్మరించవలెను. తఱువాత కుడి నాసికారంధ్రమునుంచి వాయువును ఒక కాలప్రమాణములో విడువవలెను. దీనిని రేచకమనియందురు.)

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః । ఓం తపః । ఓం సత్యం ॥

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ।

ఓమాపోజ్యోతీరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్స్వవరోమ్ ॥

సంకల్పః

(ఎడమ అరచేతిలోని ఉద్ధరిణితో నీళ్ళు తీసికొని కుడి జంఘముపై యుంచి దానిపై కుడి అరచేయిని యుంచి క్రింది మన్త్రమును జపించునది)

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం । శ్రౌత స్మార్త నిత్యకర్మానుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం ఉపవీతధారణం కరిష్యే ॥

(నీళ్ళను కుడిచేతిలోనికి పోసి క్రిందకు విడిచేది. క్రొత్తగా ముడివేసిన యజ్ఞోపవీతమును కడిగి ౧౦ మార్లు గాయత్రీ మన్త్రమును జపించవలెను.)

యజ్ఞోపవీతేత్యస్య మన్త్రస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః । త్రిష్టుప్ ఛందః । పరమాత్మా దేవతా । యజ్ఞోపవీతధారణే వినియోగః ।

(ఒకొక్క ఉపవీతమును రెండు చేతుల మధ్య బొటనవ్రేలు తప్ప మిగతా నాలుగు వ్రేళ్ళవెనుక వుండునటుల పైకి ఎత్తి పట్టుకొని క్రింద మన్త్రమును మూడు మార్లు ఉచ్చరించవలెను)

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్ సహజం పురస్తాత్ ।
ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥

(యజ్ఞోపవీతమును ధరించేది.)

ఆచమనమ్

(గృహస్థులు రెండు ఉపవీతములు వేసికొనవలెను. ఉత్తరీయార్థము మూడున్నూ, వస్త్రాభావమునకు నాలుగున్నూ, ఆయురభివృద్ధికి ఐదున్నూ మఱియు సంపదాభివృద్ధికి ఆరున్నూ వేసికొనవచ్చును. ఇతర ఉపవీతములను ఒక్కొక్కటిగా పైమన్త్రమును చెప్పుచూ వేసికొని ఒక ఉపవీతమునకు ఒక ఆచమనము చేయవలెను.)

(అశుద్ధ ఉపవీతమును ఆసనమునకు క్రిందుగా శరీరమునుండి బయటకు తీస్తూ క్రింది మన్త్రమును చెప్పవలెను.)

ఉపవీతం భిన్నతంతుంర్జీర్ణం కశ్మలదూషితం ।
విసృజామియతో బ్రహ్మవర్చోదీర్ఘాయు రస్తుమే ॥

(విడిచిన ఉపవీతమును క్రింది మనత్రమును చెప్పుచూ సముద్రము నది చెఱువు లేక బావిలో విసర్జించవలెను.)

సముద్రం గచ్ఛస్వాహా ।

అనేన ఉపవీతధారణకర్మణా శ్రీ పరమేశ్వరః ప్రీయతామ్ ॥

(నీరు విడచేది. రాత్రి ఉపవీతము పాడైనచో రాత్రియే క్రొత్తది దీపసన్నిధిలో వేసికొని మరునాడుదయమున పునఃధరించవలెను. ఉపవీతము నష్టమైనను, జాతాశౌచ, మృతాశౌచ అయిన తఱువాత ఒకటి ధరించి రెండు మాసముల అనంతరము పునఃధరించవలెను)